Guía de Cuidado de Búlgaros (Kéfir de Leche)

1. Revisión inicial

- Al recibirlos, revisa que los búlgaros tengan un color blanco o crema, y una textura gelatinosa, como coliflor pequeña.
- Si huelen muy mal (putrefacto) o están secos y duros, es posible que necesiten recuperación o estén dañados.

2. Rehidratación / Activación (si vienen deshidratados o refrigerados)

- Coloca los búlgaros en un frasco de vidrio limpio (200–500 ml).
- Añade leche entera a temperatura ambiente (Gloria, Vigor).
- Tapa con una tela o tapa suelta (no hermética) para permitir que respiren.
- Déjalos reposar 24 a 48 horas en un lugar templado (20–25 °C), sin sol directo.
- Repite este proceso hasta que empiecen a fermentar bien (notarás que la leche se espesa y huele agradablemente ácido).

3. Rutina diaria de fermentación, una vez activados, sigue este ciclo:

- Coloca los búlgaros en un frasco de vidrio limpio.
- Añade leche fresca (proporción: 10 gr de búlgaros por 200 ml de leche).
- Tapa con tela o tapa floja.
- Deja fermentar 12 h a 24 h a temperatura ambiente.
- Cuela y guarda los búlgaros para el siguiente lote.
- Repite cada día (o cada 2 días si hace frío).

Mis Búlgaros – Sra. Betty
Pedidos – 923 302 569

4. Conservación

- Si no los usarás por unos días, guarda los búlgaros en la nevera cubiertos de leche (aguantan unos 5–7 días sin problema).
- Para pausas largas, pueden congelarse o deshidratarse, aunque puede tardar en reactivarse luego.

5. Higiene y cuidados

- Usa siempre utensilios de plástico, madera o silicona (evita metal).
- Lava los frascos solo con agua caliente y jabón neutro.
- No uses detergentes fuertes ni cloro.
- Evita colocar el frasco en lugares con humo o contaminantes.

6. Señales de que están felices

- Fermentan leche en 24 h.
- Olor fresco, ligeramente ácido (como yogur).
- Aspecto blanco y brillante.
- Multiplicación gradual (crecen semana a semana).

7. Errores comunes

- Usar leche fría directamente del refrigerador.
- Tapar herméticamente (se ahogan).
- Exponerlos al sol o calor excesivo.
- Dejar fermentar más de 48 h (se acidifican demasiado).